



1ο πολυθεματικό συνέδριο αθλητισμού

«Ο αθλητής στο επίκεντρο»



«Επιστημονική Υποστήριξη Αθλητών: Ο Ρόλος του ΕΚΑΕ στην Ανάπτυξη και Απόδοση»



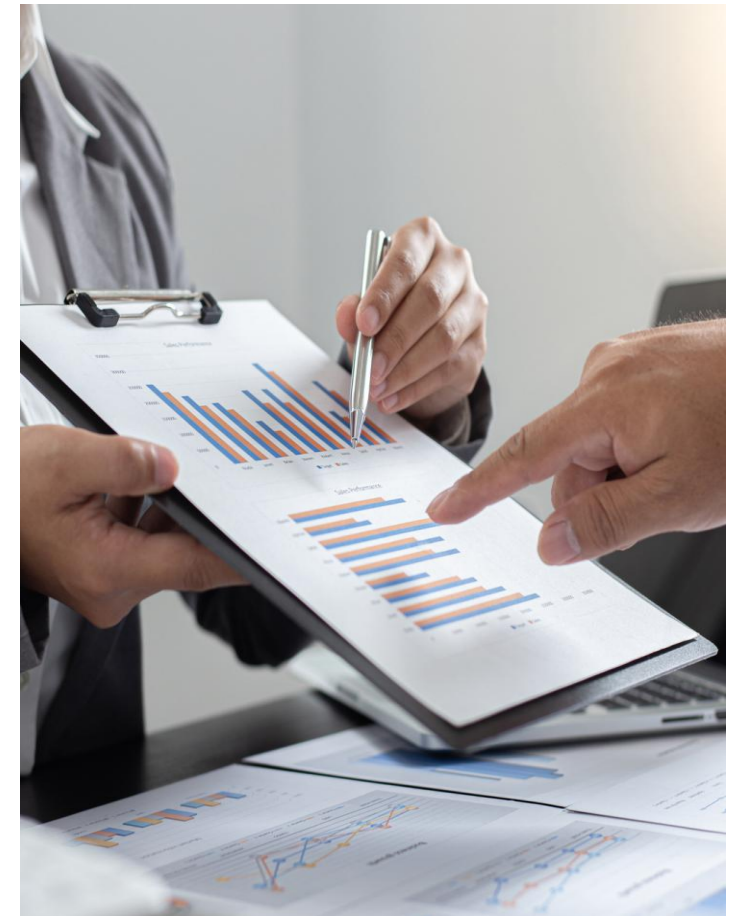
Γεώργιος Σουρβίνος
Διευθυντής ΕΚΑΕ-ΟΑΚΑ,
Καθηγητής Ιατρικής Σχολής Παν/μίου Κρήτης



ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ (ΕΚΑΕ)

Επιστημονικός Φορέας του **ΟΑΚΑ**
και του **Υπουργείου Αθλητισμού**.

- Προάγει την έρευνα στον Αθλητισμό
- Αξιολογεί Αθλητές και Αθλούμενους
- Ενημερώνει σε ζητήματα πρόληψης της υγείας

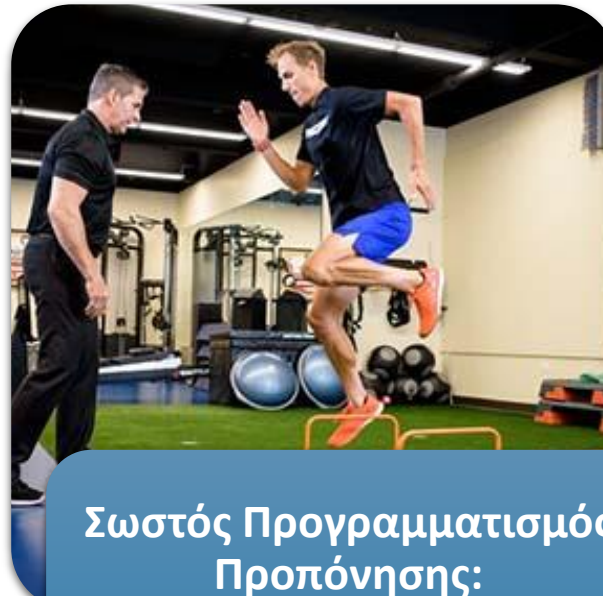


Επιστημονική Υποστήριξη Αθλητών



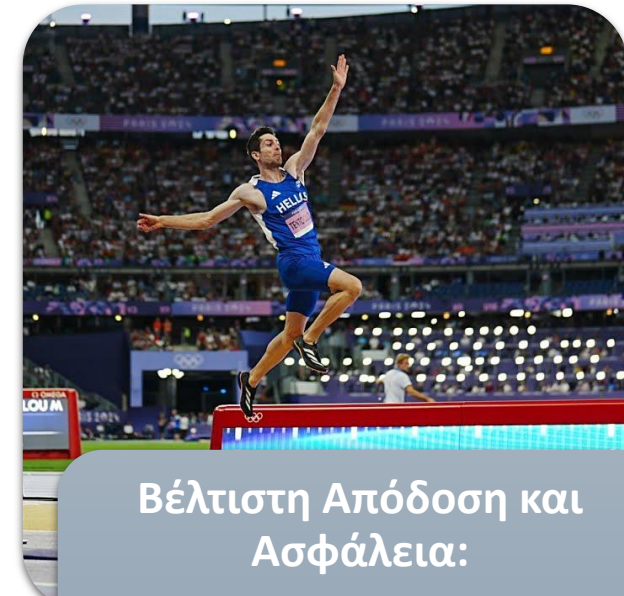
Εφαρμογή Επιστημονικών Μεθόδων & Τεχνολογιών:

Χρήση σύγχρονων μεθόδων και τεχνολογιών για την αξιολόγηση της σωματικής ικανότητας & απόδοσης.



Σωστός Προγραμματισμός Προπόνησης:

Διαμόρφωση εξατομικευμένων προπονητικών πλάνων, βασισμένων σε επιστημονική αξιολόγηση και εκτίμηση της σωματικής κατάστασης.



Βέλτιστη Απόδοση και Ασφάλεια:

Ενίσχυση φυσικής, ψυχολογικής & τεχνικής προετοιμασίας για την επίτευξη της καλύτερης απόδοσης και την αποφυγή τραυματισμών.

Στόχοι Επιστημονικής Υποστήριξης



1

Αξιολόγηση και Παρακολούθηση: Συστηματική καταγραφή της φυσικής κατάστασης και των επιδόσεων.

2

Πρόληψη Τραυματισμών: Εντοπισμός κινδύνων και εφαρμογή προληπτικών μέτρων.

3

Βελτιστοποίηση Απόδοσης: Προσαρμογή προπονητικών προγραμμάτων βάσει επιστημονικών δεδομένων.

4

Μακροχρόνια Ανάπτυξη: Στήριξη της αθλητικής πορείας από τα πρώτα στάδια έως το υψηλό επίπεδο.



Οφέλη για τον Αθλητή

- **Εξατομικευμένη Προσέγγιση:**

Προγράμματα προσαρμοσμένα στις ατομικές ανάγκες και τις φυσικές δυνατότητες του αθλητή, → ταχύτερη πρόοδος και βελτίωση των επιδόσεων.

- **Αντικειμενική Πληροφόρηση:**

Χρήση μετρήσεων και αναλύσεων για την αξιολόγηση της προόδου.

- **Πρόληψη Τραυματισμών:**

Ανίχνευση υπερβολικής καταπόνησης ή ανισορροπιών στην προπόνηση, μειώνοντας τον κίνδυνο τραυματισμών.

- **Υποστήριξη Αποκατάστασης:**

Παρακολούθηση της αποκατάστασης και προσαρμογή της επαναφοράς στις προπονήσεις με ασφάλεια.

Οφέλη για τον Προπονητή

- **Ακριβής Παρακολούθηση Προόδου:**

Αντικειμενικά δεδομένα για την πρόοδο του αθλητή, αποφεύγοντας υποκειμενικές εκτιμήσεις.

- **Σχεδιασμός Εξατομικευμένων Προγραμμάτων – Στρατηγικής Προπόνησης :**

Χρήση των μετρήσεων για διαμόρφωση προγραμμάτων προπόνησης που ανταποκρίνονται στις ανάγκες του αθλητή.

- **Ανίχνευση Υπερφόρτωσης και Πρόληψη Τραυματισμών:**

Έγκαιρη αναγνώριση υπερφόρτωσης, αποφεύγοντας την εξάντληση ή τραυματισμούς.

- **Αξιολόγηση Αποτελεσματικότητας Προπόνησης:**

Επιτρέπει την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των προπονητικών προγραμμάτων σε πραγματικό χρόνο.



ΕΚΑΕ: Εθνικό Κέντρο Αθλητικών Ερευνών

Τοποθεσία: ΟΑΚΑ, Αθήνα



Υπηρεσίες Αξιολόγησης & Παρακολούθησης:

- Καρδιολογικός Έλεγχος
- Βιοχημικός Έλεγχος
- Ανθρωπομετρικά Χαρακτηριστικά & Σύσταση Σώματος
(ύψος, μάζα, λιπώδης/άλιπη μάζα κ.ά.)
- Μεταβολική Ικανότητα & Ενεργειακά Υποστρώματα
(βασικός μεταβολισμός, υπολογισμός ενεργειακών αναγκών)
- Μέτρηση Μυοδυναμικών Χαρακτηριστικών
(ισοκινητική αξιολόγηση, αλτική ικανότητα, συμμετρίες)
- Ευκαμψία
(γωνιομετρία, αξιολόγηση εύρους κίνησης)
- Αερόβια & Αναερόβια Ικανότητα
(δοκιμασίες VO_2max , γαλακτικό, Wingate)

ΕΚΑΕ: Εξοπλισμένο και Σύγχρονο Εργαστήριο



ΕΚΑΕ: Καρδιολογικός Έλεγχος

- **ΠΛΗΡΕΣ ΙΣΤΟΡΙΚΟ: ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ**

ΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΜΑΣ ΔΙΝΕΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΘΩΡΑΚΙΚΟΥ ΑΛΓΟΥΣ Ή ΔΥΣΦΟΡΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ, ΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ ΠΑΛΜΩΝ, ΣΥΓΚΟΠΤΙΚΩΝ Ή ΠΡΟΣΥΓΚΟΠΤΙΚΩΝ ΕΠΕΙΣΟΔΙΩΝ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΔΥΣΠΝΟΙΑΣ Ή ΕΥΚΟΛΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΔΥΣΑΝΑΛΟΓΗΣ ΤΟΥ ΒΑΘΜΟΥ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ.

ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΣΗΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΟΥ ΕΝΕΧΟΥΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΑΙΦΝΙΔΙΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ ΛΟΓΩ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΩΝ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

- **ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ**

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΡΟΕΡΧΟΝΤΑΙ ΑΠΌ ΤΗΝ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΡΙΒΗ ΦΥΣΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ, Η ΟΠΟΙΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ:

ΓΕΝΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΤΟΥ ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟΥ

ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ ΣΤΑ ΔΥΟ ΑΝΩ ΑΚΡΑ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΈΝΑ Ή ΚΑΙ ΣΤΑ ΔΥΟ ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ

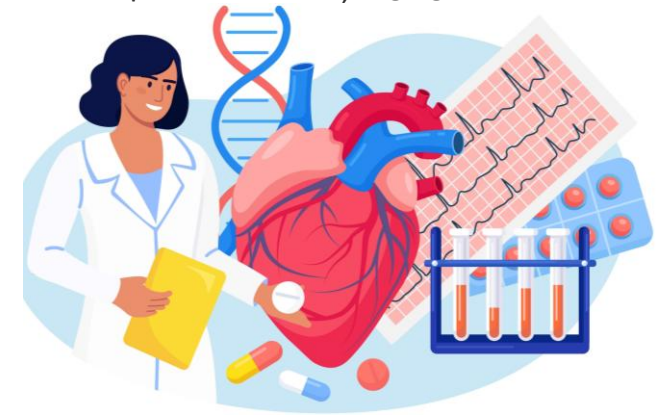
ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΑΡΤΗΡΙΑΚΟΥ ΣΦΥΓΜΟΥ

ΑΚΡΟΑΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ ΜΕ ΑΛΛΑΓΕΣ ΘΕΣΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΑΚΡΟΑΣΗ ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ

- **ΗΛΕΚΤΡΟΚΑΡΔΙΟΓΡΑΦΗΜΑ 12 ΑΠΑΓΩΓΩΝ**

ΔΙΑΦΟΡΕΣ, ΔΥΝΗΤΙΚΑ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ, ΚΑΡΔΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΔΙΑΓΝΩΣΤΟΥΝ Ή ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΝΑ ΤΕΘΕΙ Η ΥΠΟΨΙΑ ΥΠΑΡΞΗΣ ΤΟΥΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΠΛΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΗΛΕΚΤΡΟΚΑΡΔΙΟΓΡΑΦΗΜΑΤΟΣ.



ΕΚΑΕ: Βιοχημικός Έλεγχος

Α. Αξιολόγηση Υγείας και Μεταβολικής Κατάστασης

- Αιματολογικός έλεγχος (Γενική αίματος- έλεγχος σιδήρου).
- Ουροχημικός έλεγχος (10 παράμετροι)- Ηλεκτρολύτες.
- Βασικοί μεταβολίτες (λιπίδια, σάκχαρο, πρωτεΐνες, άζωτο).
- Ένζυμα – Ορμόνες.
- Ανοσολογικές παράμετροι.



Β. Μεταβολικές Ικανότητες

- Αναερόβια ικανότητα (Καμπύλη αύξησης και απομάκρυνσης γαλακτικού).



ΕΚΑΕ: Ανθρωπομετρικά Χαρακτηριστικά & Σύσταση Σώματος

Αξιολόγηση βασικών **σωματικών χαρακτηριστικών** και παρακολούθηση αλλαγών κατά την προπονητική περίοδο, για **εξατομίκευση διατροφής** και **προπόνησης**.



Σωματική Μάζα

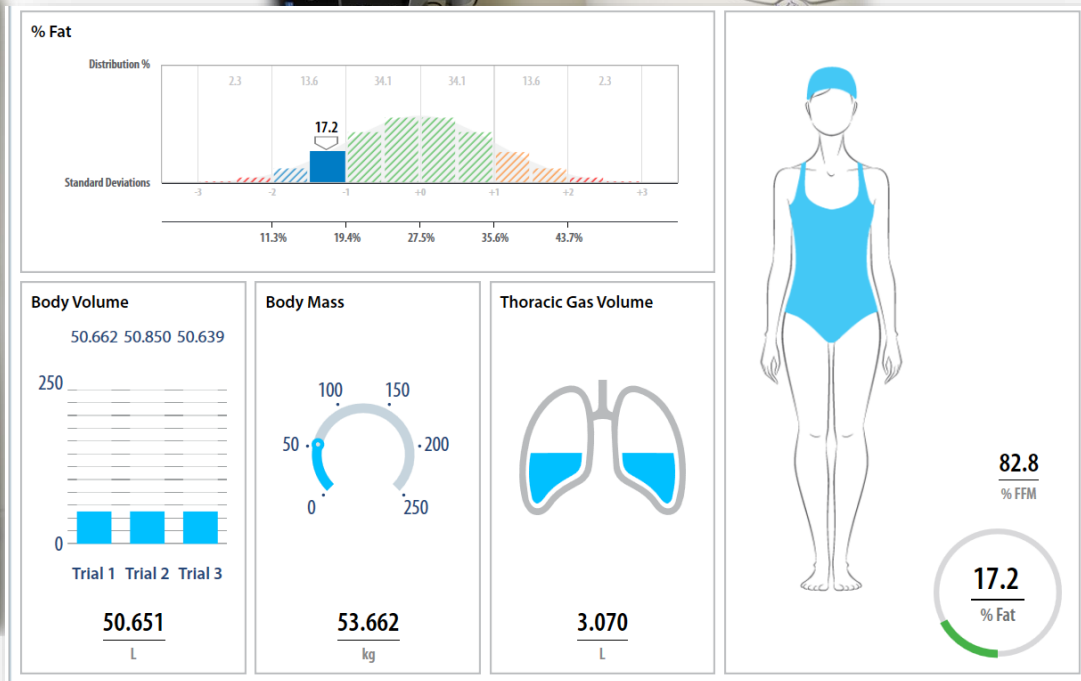


Σωματικό Ανάστημα

Σύστημα Αέριας Πληθυσμογραφίας - BOD POD



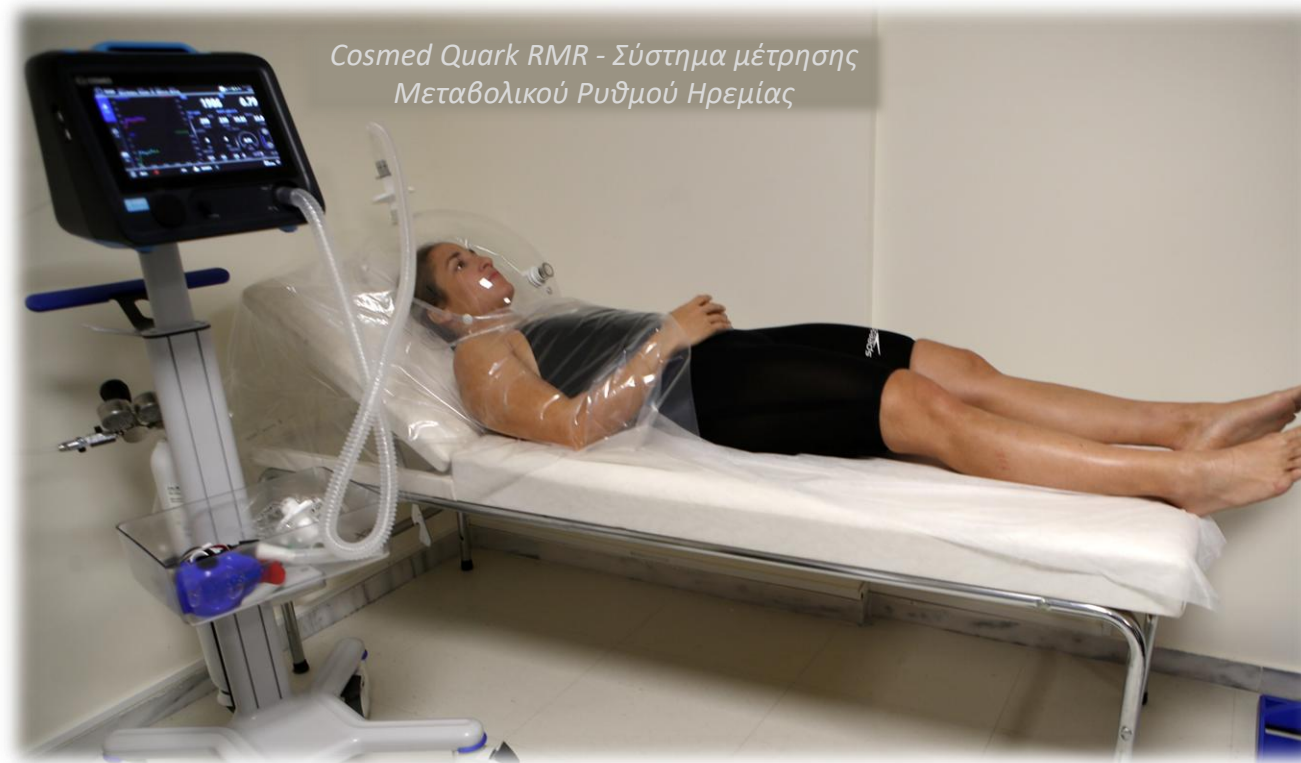
Λιπώδους & Άλιπη Μάζα



ΕΚΑΕ: Μεταβολική Ικανότητα & Ενεργειακά Υποστρώματα

Εκτίμηση των ημερήσιων ενεργειακών αναγκών του αθλητή για σωστή:

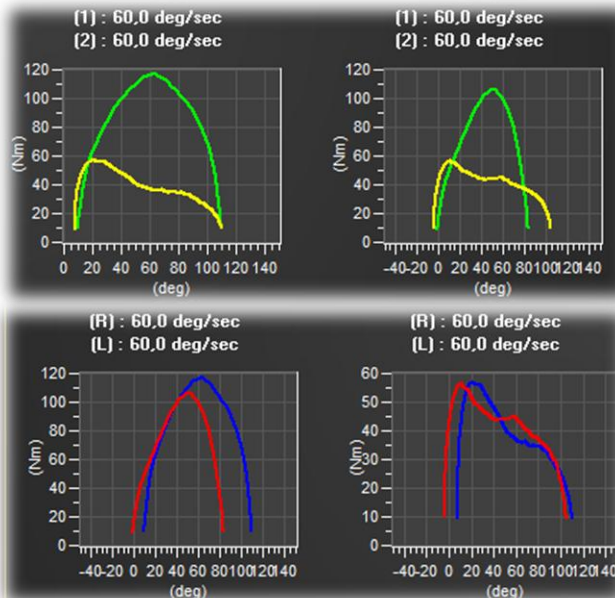
- διατροφική υποστήριξη, απώλεια λίπους ή αύξηση μυϊκής μάζας.



ΕΚΑΕ: Ισοκινητική & Ισομετρική Αξιολόγηση Μυϊκής Απόδοσης

Ποσοτική **καταγραφή** της **δύναμης**, της **ισχύος** και της **αντοχής** συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων σε συνθήκες ελεγχόμενης ταχύτητας ή χωρίς κίνηση. Χρησιμοποιείται για:

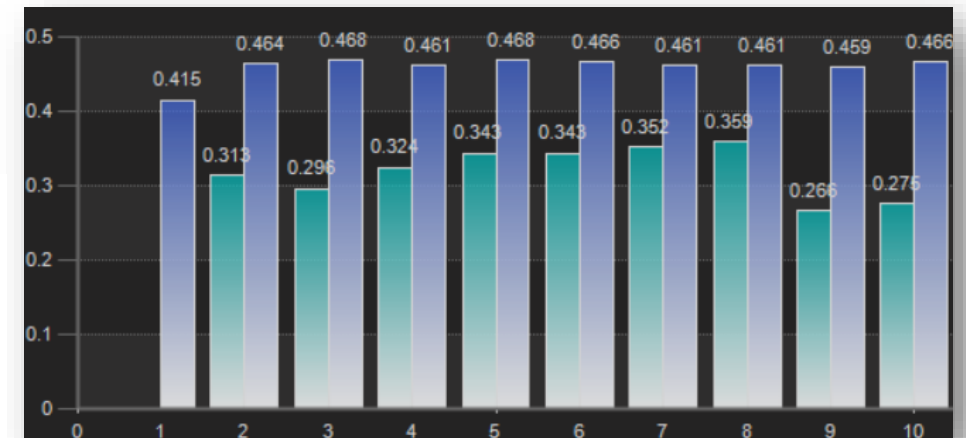
- Εντοπισμό μυϊκών ανισορροπιών ή αδυναμιών
- Παρακολούθηση της αποκατάστασης μετά από τραυματισμό
- Εκτίμηση της αποτελεσματικότητας προγραμμάτων ενδυνάμωσης
- Καθοδήγηση εξατομικευμένων προπονητικών παρεμβάσεων



ΕΚΑΕ: Αλτική Ικανότητα

Μετρήσεις άλματος που αξιολογούν:

- την **εκρηκτική δύναμη**,
- την **τεχνική**,
- τη **συμμετρία** μεταξύ άκρων,
- την **ικανότητα παραγωγής ισχύος** σε σύντομο χρονικό διάστημα και
- την **ικανότητα αποθήκευσης και εκμετάλλευσης της ελαστικής ενέργειας** μέσω του μηχανισμού stretch-shortening cycle (SSC).



ΕΚΑΕ: Αξιολόγηση Τεχνικής

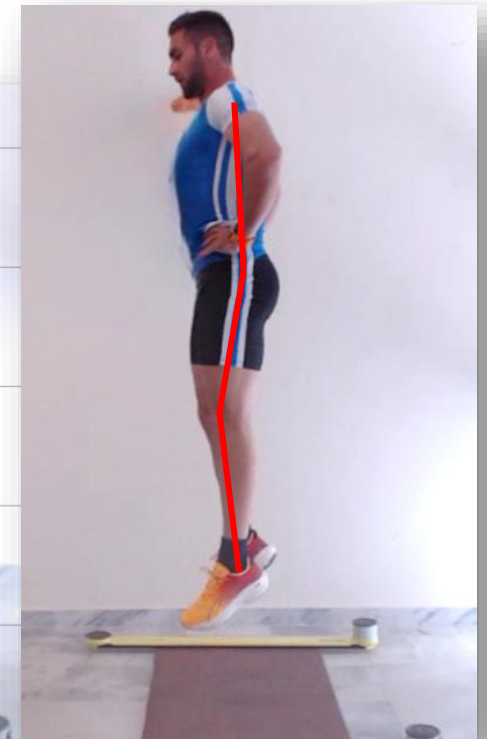
Δρομική Τεχνική

- Χρόνος επαφής & πτήσης
- Μήκος & συμμετρία διασκελισμού
- Ανάλυση επιτάχυνσης & ρυθμού



Τεχνική Αλμάτων

- Μηχανική κίνησης (θέση κορμού, γωνίες αρθρώσεων, συγχρονισμός)
- Συμμετρία μεταξύ αριστερού και δεξιού άκρου
- Ανίχνευση κινητικών μοτίβων που χρειάζονται διόρθωση (π.χ. καθυστερημένη ενεργοποίηση, μειωμένο εύρος)



ΕΚΑΕ: Αερόβια Ικανότητα



Ικανότητα του οργανισμού να:

- προσλαμβάνει,
 - μεταφέρει και
 - καταναλώνει οξυγόνο
- κατά τη διάρκεια παρατεταμένης άσκησης.

- Προσδιορισμός VO_2max και κατωφλιών για βέλτιστη ένταση προπόνησης.
- Αξιολόγηση της καρδιοαναπνευστικής απόδοσης.
- Παρακολούθηση προσαρμογών σε μακροχρόνια αερόβια προπόνηση.
- Σχεδιασμός εξατομικευμένων ζωνών έντασης

ΕΚΑΕ: Αερόβια Ικανότητα

💡 **Καινοτομία – Προσβασιμότητα:**
Το ΕΚΑΕ διαθέτει **Δαπεδοεργόμετρο**
προσαρμοσμένο για χρήση από **άτομα**
σε αμαξίδιο (ΑμεΑ).

- Παροχή ισότιμης εργομετρικής αξιολόγησης σε αθλητές ή/και άτομα με κινητικές αναπηρίες.
- Προσαρμογή προγραμμάτων προπόνησης με βάση ακριβή εργοφυσιολογικά δεδομένα.



ΕΚΑΕ: Αναερόβια Ικανότητα



Peak Bike Monark 94E

Ικανότητα του οργανισμού να παράγει ενέργεια χωρίς οξυγόνο, σε υψηλής έντασης/μικρής διάρκειας προσπάθειες.

- Μέτρηση αναερόβιας ισχύος και αντοχής (π.χ. μέσω Wingate test)
- Προσδιορισμός γαλακτικής απόκρισης και ρυθμού κόπωσης
- Ανάδειξη της εκρηκτικότητας και του ρυθμού αποκατάστασης
- Χρήσιμο για σπορ που βασίζονται σε επαναλαμβανόμενα σπριντ ή εκρήξεις (π.χ. ποδόσφαιρο, μπάσκετ)

Επιπλέον Στόχοι ΕΚΑΕ

- Δημιουργία Εθνικής Βάσης Αθλητικών Δεδομένων
- Συνεργασία με Αθλητικές Ομοσπονδίες
- Συμμετοχή στο πρόγραμμα σπουδών Σχολών Προπονητών
- Συνεργασία με ΑΕΙ και Ερευνητικά Κέντρα
- Συμμετοχή σε ανταγωνιστικά ερευνητικά προγράμματα





07.02.2025 21:26:49
ΥΠΟΨΗΦΙΑΚΑ
ΥΠΟΓΡΑΦΗΜΕΝΟ
ΑΠΟ
VARYARA ZACHARAKI

357

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

7 Φεβρουαρίου 2025

ΤΕΥΧΟΣ ΠΡΩΤΟ

Αρ. Φύλλου 17

ΝΟΜΟΣ ΥΠ' ΑΡΙΘΜ. 5176

Ρυθμίσεις για την ενίσχυση του ερασιτεχνικού και του επαγγελματικού αθλητισμού και άλλες διατάξεις.

Η ΠΡΟΕΔΡΟΣ
ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

Άρθρο 8 Υπεύθυνος ασφάλειας και ευημερίας αθλητών - Προσθήκη άρθρου 23Γ στον ν. 2725/1999

Άρθρο 9 Προπονητές αθλημάτων ατόμων με αναπηρία- Αναγνώριση διπλώματος προπονητών επιπέδου UEFA C - Μη έγκαιρη επικαιροποίηση δικαιολογητικών προπονητή - Απασχόληση προπονητή σε αθλητικά σωματεία ατόμων με αναπηρία - Απασχόληση εκπαιδευτή σε αθλητικά σωματεία σκοποβολής ή τοξοβολίας

Άρθρο 1

Κάρτα Υγείας Αθλητή

1. Η πιστοποίηση της υγείας των αθλητών καταγράφεται σε κάρτα υγείας, είναι υποχρεωτική και αποτελεί προϋπόθεση για τη συμμετοχή τους σε προπονήσεις και αγώνες.
2. Η Κάρτα Υγείας Αθλητή συνιστά αυτοτελές έγγραφο και δεν συνδέεται με το Δελτίο Αθλητικής Ιδιότητας. Αποτελεί προσωπικό έγγραφο του αθλητή και βρίσκεται στην κατοχή του.
3. Προσκομίζεται υποχρεωτικά στη γραμματεία ή στον αρμόδιο διαιτητή αγώνα κάθε είδους αθλητικής εκδήλωσης αγωνιστικού χαρακτήρα, σύμφωνα με τους κανονισμούς διεξαγωγής αγώνων των Εθνικών Αθλητικών Ομοσπονδιών, ως βασική προϋπόθεση συμμετοχής στον αγώνα.

ΣΤΟΧΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ

- Ψηφιοποίηση της Κάρτας Υγείας Αθλητή
- Το ΕΚΑΕ συνεχίζει να είναι ο συντονιστής για την εφαρμογή της Κάρτας υγείας, της σύνδεσης της με τα προγράμματα για την πρόληψη του αιφνίδιου θανάτου σε επίπεδο Α'βαθμιας και Β'βαθμιας αντιμετώπισης.
- Επανέναρξη της διαδικασίας πιστοποίησης όλων των ιατρών με ιατρικές ειδικότητες εκτός Καρδιολογίας που ενδιαφέρονται να πιστοποιηθούν με συνεργασία ΕΚΑΕ και Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας.





Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας